



M. JODI RELL  
GOVERNOR  
EDWIN R. RODRIGUEZ  
COMMISSIONER

# Department of Consumer Protection

## HOJA INFORMATIVA: Enfermedades Producidas por los alimentos

### *Lo qué los Consumidores deben saber*

#### **¿Qué es una Enfermedad Producida por los alimentos?**

Una enfermedad producida por los alimentos se presenta a menudo como gripe-con síntomas tales como náuseas, vómitos, diarrea, o fiebre. Las bacterias u otros patógenos en alimentos causan la enfermedad. Hay millares de tipos de bacterias naturalmente presentes en nuestro ambiente, pero no todas las bacterias causan enfermedades en seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se utilizan en la fabricación del queso y del yogur.

Las bacterias que causan enfermedades se llaman patógeno. Cuando ciertos patógenos se incorporan al suministro de alimentos, pueden causar enfermedades producida por los alimentos. Millones de casos de enfermedades producidas por los alimentos ocurren cada año. Puede ser prevenido más con la dirección apropiada, cocinar o el proceso del alimento. La edad y la condición física colocan a algunas personas en un riesgo más alto que otros para las enfermedades producidas por los alimentos. Los niños muy jóvenes, las mujeres embarazadas, los ancianos y aquellos con los sistemas inmunes comprometidos son éstos la mayoría "en el riesgo" de cualquier patógeno.

#### **Cómo las bacterias consiguen estar en los alimentos**

Bacterias pueden estar en productos cuando usted los compra. Las carnes, las aves de corral, los mariscos, y los huevos crudos o crudos que no se han esterilizado. Ni uno ni otro es producto fresco tal como lechuga, tomates, y melones.

Los alimentos incluso precocinados, preparados pueden contaminarse con las bacterias transferidas de productos, los jugos de las carnes o de otros artículos crudos contaminados, o de manipuladores de alimentos con pobre higiene personal.

#### **La "zona peligrosa de la bacteria"**

Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40°F y 140°F. Para mantener los alimentos fuera de esta "zona peligrosa," mantenga los alimentos fríos/fríos y los alimentos calientes/calientes.

- Almacene el alimento en el refrigerador (40°F o abajo) o el congelador (0°F o abajo).
- Cocine los alimentos a 165°F (145°F para las carnes asadas, los filetes, y las tajadas de ternera de remolacha, y de cordero).
- Mantenga el alimento cocinado caliente en 140°F o arriba.
- Cuando recaliente alimentos cocinados, recaliente a 165°F.

#### **En caso de sospecha de enfermedad por alimento**

Busque un tratamiento necesario. Si la víctima está en "riesgo" busque asistencia médica inmediatamente, o si los síntomas persisten o son severos (por ejemplo diarrea sangrienta, náusea y el vomitar excesivo, o temperatura alta).

Preserve la evidencia. Si una porción del alimento sospechado está disponible, envuélvalo con seguridad, marque la envoltura con "PELIGRO" y refrigérela. Excepto los materiales de empaquetado, tales como latas o cartones.

Anote el tipo de alimento, la fecha, y otras marcas que identifiquen el paquete, el tiempo consumido, y cuando ocurrió el inicio de síntomas. Guarde cualquier producto idéntico no abierto.

Llame a su Departamento local de Salud si el alimento sospechado fue servido en una reunión grande, de un restaurante o otro servicio de

alimentos, o si es un producto comercial.

**Para información adicional, entre por favor en contacto:**

Departamento de Programa Público de Connecticut de la Protección del Alimento Natural  
(860) 509-7297

Departamento de Protección al Consumidor,  
División de Alimentos y Estándares  
(860) 713-6160

USDA Carne y Aves de Corral  
teléfono directo 1-800-535-4555

Servicio Informativo de la Seguridad del Alimento  
del FDA de los EE.UU  
1 -888-SAFEFOOD